

GESUND & FIT

Ein Ratgeber für Ihre Gesundheit – von den Gesundheits- und Fitnesscentern in der Schweiz

Nummer 5 | Februar 2025

Du darfst
dieses Heft
gratis mit
nach Hause
nehmen!

Auch online lesen?
Einfach QR-Code scannen!



MIT GENUSS UND
BALANCE DURCH DIE
WECHSELJAHRE

TIPPS GEGEN
DIE FRÜHJAHRSS-
MÜDIGKEIT

BLUE ZONES

Zentren der Langlebigkeit

MYTHOS

Bauchübungen gegen Fett?

APRÉS-SKI

Feiern ohne schlechtes Gewissen

SFCV

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute



MITOVIT®

HYPOXIC TRAINING



einfach. effektiv. sicher.

DURCH DEN GEZIELTEN EINSATZ VON HYPOXIE:

- + Steigerung der mitochondrialen Leistungsfähigkeit
- + Verkürzung der Regenerationszeiten
- + Erhöhung der parasympathischen Aktivität
- + Verbesserung des Schlafs und der circadianen Rhythmik
- + Optimierung der Entspannungsfähigkeit
- + Verringerung des Stressniveaus
- + Zur Behandlung von Burnout, Depressionen,
Herz-Kreislauf-Problemen, Lungenkrankheiten, Schlafstörungen,
Fettstoffwechsel-Störungen, Diabetes Typ II etc.

Vitalität steigern. Gesundheit fördern. Wohlbefinden verbessern.

INHALT

- 5 Editorial**
- 6 Im Fokus**
Frühjahrsmüdigkeit ade!
- 10 Lebensversicherung Ausdauertraining**
Sport in der Schwangerschaft?
- 12 Gesehen & gehört**
Neuigkeiten aus dem Bereich Gesundheit
- 14 Lebenselixier Muskeltraining**
Muskelwunder
- 16 Ernährung & Gesundheit**
Mit Genuss und Balance durch die Wechseljahre
- 20 Trainierende im Porträt**
Manchmal steht die Welt Kopf
- 22 Must Haves**
Trendige Gadgets rund um das Thema Gesundheit
- 24 Fake & Facts**
Mythos: Bauchübungen gegen Fett
- 26 Lifestyle, Fashion & Beauty**
Gesund und fit auch in den Ferien
- 30 Youngster-Blog**
Neu im Gym? Diese Tipps hätte ich mir damals gewünscht!
- 31 Buchtipps**
Ein starker Beckenboden in der zweiten Lebenshälfte
- 32 Group Fitness**
Dynamisch in die reifere Lebensphase
- 34 Gesundheitscoaching**
Die «Blue Zones» – Zentren der Langlebigkeit
- 38 Genuss & Entspannung**
Après-Ski – viel mehr als nur feiern!
- 40 Berufsbilder Bewegungs- und Gesundheitsförderung**
Auf Erfolgskurs: Valentina an den SwissSkills 2025
- 42 Listicle**
Fitness und Show: Die sieben Gebote der Influencerwelt



**DIE NR. 1-PLATTFORM
FÜR PROFIS**

Dein Portal für Top-Jobs im Bereich Fitness und Gesundheit!

Die Jobplattform des SFGV ist die ideale Anlaufstelle für Jobs in der Fitness- und Gesundheitsbranche. Die Profis vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV) haben dieses Portal entwickelt, um den Weg von den gut ausgebildeten «Young Professionals» zu den seriösen Jobanbietern so direkt wie möglich zu machen.

Zu finden auf www.movementjobs.ch

Von der Lehrstelle oder einem Praktikum über Teilzeit- bis zu Fulltime-Jobs – du findest alles auf dieser Plattform.

Eines der Highlights ist das Jobprofil: Du kannst es einfach über dein Login erfassen und erhältst sofort Infos per E-Mail über die neusten Jobs, die deinem Jobprofil entsprechen.

Unbedingt reinschauen!



Jetzt
testen

mj. movementjobs.ch

Schweizerischer Fitness- und
Gesundheitscenter Verband
CH-3000 Bern
Telefon 0848 893 802
www.sfgv.ch
E-Mail info@sfgv.ch

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Der Frühling ist da! Die Sonnenstrahlen durchbrechen die grauen Wolken und die ersten Schneeglöckchen strecken nach dem Winterschlaf ihre Köpfchen aus der Erde. Der Frühling lädt ein, die dicken Jacken wegzuräumen und die Sonne zu geniessen – er ist ein Symbol für Neuanfänge, für Veränderung und eine Chance, sich selbst neu zu erfinden.

Falls die Frühjahrsmüdigkeit noch an Ihnen nagt, habe ich in dieser Ausgabe ein Geheimrezept für Sie, um

neue Energie zu tanken: die Wechseldusche! Einfach mal heiss-kalt, heiss-kalt – und schon sind Sie so frisch und wach, dass selbst der Kaffee überflüssig wird!

Erfahren Sie, ob 100 Crunches vor dem Frühstück wirklich helfen, den Weihnachtsspeck am Bauch loszuwerden, oder wie Sie die Herausforderung «Wechseljahre» erfolgreich annehmen können, und staunen Sie über das Wunder, das Tag für Tag in Ihren Muskeln geschieht.

Wir – der SFGV – vertreten die Arbeitgebenden der Fitnessbranche in der Schweiz und setzen uns mit grosser Leidenschaft für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ein! In unserem Magazin erhalten Sie wertvolle Tipps zu den Themen Fitness und Gesundheit.

Falls Sie noch nie in einem Fitness- oder Gesundheitscenter trainiert haben, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt für Ihren Neuanfang! Warum auf die nächste Woche warten, wenn Sie gleich loslegen können? Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für eine Trainingsberatung in einem zertifizierten Fitness- und Gesundheitscenter in Ihrer Nähe – der Fitness-Guide zeigt Ihnen, wo der Weg zum Erfolg beginnt!

Ich wünsche Ihnen einen wundervollen Frühling voller Sonnenstrahlen und blühender Lebensfreude! Möge die fünfte Ausgabe von «GESUND UND FIT» Ihnen ebenso viele inspirierende Momente bringen wie die ersten warmen Frühlingstage.

Katrin Albisser

Stv. Chefredaktorin «GESUND UND FIT»

IMPRESSUM

Herausgeber

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV
Arbeitgeberverband für Einzel-Fitnesscenter-Unternehmungen
Geschäftsstelle, 3000 Bern

Autor:innen

Katrin Albisser, Claude Ammann,
Irene Berger, Haymo Empl, Jürg Hösli,
Kilian Käppeli, Joerg Kressig,
Robyn Leibundgut, Urs Rüeeggger,
André Tummer

Chefredaktion

Joerg Kressig

Stv. Chefredaktion

Katrin Albisser

Redaktionsadresse

Schweizerischer Fitness- und
Gesundheitscenter Verband SFGV
Geschäftsstelle, 3000 Bern
k.albisser@sfgv.ch
Telefon 0848 893 802

Produktion

DIVERSUM Verlag

Inserate

WINCONS AG
Telefon 071 969 60 30
info@wincons.ch
www.wincons.ch

Design/Prepresse

Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

gedruckt in der
schweiz

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ADE!

Endlich kommt der Frühling und Sie freuen sich auf die Sonne und die helleren Tage. Doch Sie sind müde und könnten stundenlang schlafen. An den Frühjahrsputz, eine Fahrradtour oder an andere Aktivitäten ist nicht zu denken. Jetzt ist es Zeit, dies zu ändern!



Katrin Albisser

Warum sind wir im Frühling eigentlich müde ohne konkrete Ursache? Frühjahrs müdigkeit zeichnet sich aus durch Abgeschlagenheit, Kreislaufprobleme, Schwindel, Wetterfühligkeit, Gereiztheit und diesem typischen Gefühl, unbedingt viel schlafen zu müssen. Weshalb ist das Jahr für Jahr so?

Das Wetter ist im März und April oft wechselhaft. Das bringt unseren Organismus durcheinander und führt dazu, dass man sich müde fühlt. Der Körperrhythmus verändert sich durch die zunehmende Sonneneinstrahlung und die helleren Tage, und es kommt zu hormonellen Veränderungen. Der Körper ist nämlich oft nicht eingestellt auf die eher plötzliche Serotoninproduktion und muss sich zuerst an mehr Licht und Wärme gewöhnen.

Die gute Nachricht: Diese Umstellung dauert nicht ewig und Sie können aktiv dazu beitragen, dass die Schlappeit dieses Jahr weniger lange anhält!

Bewegung ist eine der einfachsten und effektivsten Massnahmen, um der Frühjahrs müdigkeit den Kampf anzusagen. Sportliche Aktivitäten setzen so-

nannte «Glückshormone» frei. Diese sorgen nicht nur für eine positive Stimmung, sondern helfen auch, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Durch Bewegung tagsüber kommt der Körper nachts besser zur Ruhe – und wir wissen, wer gut schläft, wird am nächsten Tag zum Energieüberflieger!

Ich habe aber noch ein paar andere Tipps auf Lager, damit Sie den Frühling so richtig geniessen können!

Spargeln für Gesundheit und Genuss

Sind Sie noch im Weihnachtsmodus, was die Ernährung anbelangt? Der Frühling ist die perfekte Jahreszeit, um die Ernährung umzustellen und den Körper nach den kühleren Monaten mit frischen, nährstoffreichen Lebensmitteln zu versorgen. Häufig liegt der Grund für ständige Müdigkeit in einer einseitigen Ernährung. Gehen Sie auf den Markt – im Frühling ist das Einkaufen ►

«Also, raus an die frische Luft und das Leben in vollen Zügen genießen! Nehmen Sie sich Zeit für Spaziergänge, Outdoor-Aktivitäten oder einfach nur für eine Pause in der Sonne – begrüßen Sie den Tag mit einem Lächeln!»





«Der Wechsel zwischen heiss und kalt ist wie eine Achterbahnfahrt für den Körper, ein Mini-Wellnessprogramm für den Kreislauf. Und das Beste? Es ist der wahre Geheimitipp für alle, die morgens nicht nur wach werden, sondern gleich so richtig durchstarten wollen!»

dort ein echtes Erlebnis! Besonders die Spargeln sind ein Highlight der Saison. Nicht nur, dass sie frisch, einzigartig und frühlingshaft schmecken, sie bringen auch jede Menge gesundheitlicher Vorteile mit: Sie stecken voller Antioxidantien, die den Körper von freien Radikalen befreien. Zudem wirken sie entwässernd – perfekt, um der Frühjahrsmüdigkeit den Kampf anzusagen.

Wechseldusche – so werden Sie frisch!

Haben Sie gewusst, dass etwas so Einfaches wie die Wechseldusche für eine positive Stimmung und für ein intensives Körpergefühl sorgt? Darüber hinaus wird der Stoffwechsel angekurbelt und die Durchblutung gefördert.

Wenn Sie sich die unglaublichen Vorteile einer Wechseldusche zunutze machen möchten, setzen Sie sich am besten drei bis vier Mal pro Woche dem kalten Strahl aus. Und so geht es:

- *Wechsel warm und kalt:* Starten Sie mit einer warmen Dusche. Danach das Wasser sofort auf Kalt stellen, um den Kreislauf ordentlich wachzukitzeln. Wiederholen Sie dies einige Male.
- *Der Abschluss ist kalt:* Beenden Sie die Wechseldusche immer mit einer kalten Dosis, die richtig wach macht.

– *Nicht zu lange kalt bleiben:* Eine kurze kalte Dusche reicht völlig aus, um den gewünschten Effekt zu erzielen – Sie sind schliesslich kein Eisbär am Nordpol. Achten Sie darauf, dass Sie nach dem Wechselduschen für eine schnelle Wiedererwärmung des Körpers sorgen. Sie werden dieses Gefühl im Körper so sehr mögen, dass Sie sich immer schon auf die nächste Dusche freuen!

– *Und noch ein heisser Tipp zum Schluss:* Sie können das Erlebnis Wechseldusche noch intensivieren, indem Sie dazu singen, das hebt die Stimmung garantiert – und vielleicht die der Nachbarn auch!

Sonne tanken – Kräuter sammeln

Draussen sein und Sonnenstrahlen einfangen – dies hilft dabei, den natürlichen Biorhythmus zu stabilisieren und das Wohlbefinden zu steigern. Gehen Sie hinaus in den Wald und sammeln Sie Kräuter. Was im Frühling wächst, tut auch gut!

Vielleicht finden Sie die ersten zarten Bärlauchblätter. Diese wirken blutreinigend, anregend und kräftigend. Ausserdem ist Bärlauch reich an Eisen und Vitamin C. Mein Tipp: Die Bärlauchblätter waschen und gleich frisch über dem Salat verteilen. Als Pesto passt Bärlauch übrigens auch wundervoll zu Pasta.

Klein, aber fein, und fast überall zu finden: die Gänseblümchen! Sie sind reich an Vitamin A, C und E und bringen eine ganze Reihe an Mineralstoffen mit. Genießen Sie das blutreinigende und stoffwechselunterstützende Blümchen als Tee, Saft, im Smoothie oder als Deko auf dem Salat.

Frühjahrsputz für den Körper

Der Frühling ist auch die Zeit des Neuanfangs für den Körper. Nach den kalten Wintermonaten, in denen wir oft weniger trinken und uns weniger bewegen als in der warmen Jahreszeit, hilft eine gesteigerte Flüssigkeitsaufnahme, den Stoffwechsel anzuregen und Giftstoffe auszuscheiden. Wasser fördert nämlich die Entgiftung und unterstützt die natürlichen Ausscheidungsprozesse des Körpers.

Trinken Sie viel, am besten etwa 2 Liter Wasser pro Tag oder ungesüßten Kräutertee – die Kräuter haben Sie ja bestenfalls gerade frisch gesammelt. Probieren Sie doch einmal Brennnesseltee und regen Sie an besonders warmen Frühlingstagen den Kreislauf an und beleben Sie den Körper mit Getränken wie Zitronenwasser oder Tee mit frischer Minze.

Farbige Kleidung im Schrank?

Farben haben immer eine Botschaft! Stellen Sie sich auf Frühling ein, auch wenn Sie noch etwas müde sind. Wählen Sie bunte Kleider und verbannen Sie die Winterpull-over – das kann wahre Wunder bewirken!



«Bärlauch, auch als Wilder Knoblauch bekannt, ist eine Pflanze, die im Frühling in feuchten Wäldern, an Bachufern und in schattigen Auen wächst. Der intensive, knoblauchähnliche Duft und die leuchtend grünen Blätter machen ihn leicht erkennbar. Bärlauch wird schon seit Jahrhunderten nicht nur als kulinarische Zutat, sondern auch in der traditionellen Heilkunde geschätzt.»

Mit Freunden etwas unternehmen – Freundschaft als Energiequelle

Energie können auch Freunde geben! In einer Welt, die oft hektisch und stressig erscheint, sind Freunde wie eine Quelle, die uns Energie auftanken lässt. Unter Freunden können Sie sich selbst sein, ohne Maske – und genau das gibt die Energie, das Leben mit mehr Leichtigkeit und Zuversicht zu leben.

Tun Sie das, was Sie gerne tun, mit Ihren Freunden zusammen. Warum nicht Frühjahrsshopping? Und denken Sie daran, ein buntes Shirt zu kaufen! ◀

ANZEIGE



**SCHNELLER
ANS ZIEL
IM ALLTAG &
BEIM SPORT**

Die erpse App mit Health- & Transforming-Features

Jetzt downloaden!

LERNE DICH UND DEINEN KÖRPER JETZT ENDLICH BESSER KENNEN



Im zertifizierten Kurs „Frauengesundheit“ geht es ausschliesslich um dich!

Du möchtest dich in deinem Körper wohlfühlen, fit und gesund sein? Wir fördern deine individuellen Besonderheiten und Bedürfnisse: Profitiere in 20 Online-Vorträgen ganzheitlich vom Wissen zahlreicher Expertinnen und Experten u.a. aus Gynäkologie, Klinischer Psychologie, Trainings- & Ernährungswissenschaften, Hypnosetherapie und Naturheilkunde. Zertifiziert mit 18 SVDE Punkten.

Starte jetzt beim Bildungsportal erpse Academy unter www.erpse-academy.com!





SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT?



Claude Ammann

Die Antwort ist ein klares JA! Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Mutter und Baby aus – ein guter Grund, sich sportlich fit zu halten.

In der Schwangerschaft wirkt Sport vorbeugend gegen Stoffwechselstörungen wie Schwangerschaftsdiabetes und Übergewicht. Ebenso reduziert sich das Risiko für schwangerschaftsbedingten Bluthochdruck und Präeklampsie (erhöhter Blutdruck und Eiweissausscheidung im Urin). Sport tut somit nicht nur der Mutter gut, sondern schützt das Kind nachweislich vor Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im späteren Leben. Aus-

serdem sinkt das Risiko für eine Frühgeburt. Ein geringeres Thromboserisiko, weniger Krampfadernbildung und Schmerzen im Bewegungsapparat wie beispielsweise Rückenschmerzen sind weitere Vorteile. Also, es gibt viele gute Gründe, das Fitnessprogramm während der Schwangerschaft nicht auszusetzen.

Das Training kann aber nicht einfach so weitergeführt werden. Schwangere benötigen ein individuelles Programm, passend zu den verschiedenen Schwangerschaftsphasen. Der Körper verändert sich ständig, und entsprechend muss sich das Training anpassen. Das ist keine Aufgabe für einen YouTube-Trainer oder ein Online-Programm. Wir empfehlen deshalb eine persönliche Beratung durch eine Fachperson in einem zertifizierten Fitnesscenter – dort sind schwangere Frauen in guten Händen.

Ganz allgemein gilt die Grundregel: Moderater, gelenkschonender Sport in der Schwangerschaft ist gesund und tut gut, wenn Anpassungen gemacht werden.

1. Trimester

Hier sollte das Training langsam reduziert werden und hauptsächlich im aeroben Bereich als Ausdauertraining stattfinden. Ebenso sollte man auf jegliche Diäten verzichten, um Versorgung und Wachstum des Kindes nicht zu gefährden.

2. Trimester

Sanftes Rumpfttraining ist noch erlaubt, da es den Rücken stärkt und somit Rückenschmerzen vorbeugt. Auf risikoreiche Sportarten (z. B. Ballsport) ist ab jetzt zu verzichten. Verletzungen und Stürze sollten unbedingt vermieden werden. Ziel ist es, den Fötus weder durch äussere Krafteinwirkungen noch durch Medikamenteneinnahme zu gefährden.

3. Trimester

Nun wird zunehmend in ein Bewegungstraining gewechselt, wobei explizit auf eine gute Haltung zu achten ist, sodass Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen. Auch moderates Gehen, wenn möglich an der frischen Luft, fördert das allgemeine Wohlbefinden und kann die Stimmung heben, besonders wenn der Tag mal etwas anstrengender war.

Bei Zwillingen wird auf kraftbetonte Übungen komplett verzichtet. Bis zur Geburt aktiv zu bleiben ist der beste und natürlichste Weg, um die Wehen anzuregen.

Fazit:

Zahlreiche Studien haben untersucht, wie sich Sport in der Schwangerschaft auswirkt. Fakt ist, dass bei gesunden Frauen, die gewohnt sind, sich zu bewegen, gemässiger Sport von Vorteil ist für Mutter und Kind. Es ist jedoch keine gute Idee, plötzlich mit Sport zu beginnen aus Angst, zuzunehmen. ◀

«Tipp: Bis zur 20. Schwangerschaftswoche und solange sich der Bauch noch nicht wölbt dürfen alle Bauchmuskeln trainiert werden. Danach sollten nur noch die schrägen Bauchmuskeln trainiert werden, weil durch die zunehmende Grösse der Gebärmutter ein leichtes Öffnen der geraden Bauchmuskeln notwendig wird. Es empfiehlt sich, die Übungen unter fachlicher Aufsicht durchzuführen.»



NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT



«Salzchock: Wer ständig nachsalzt, spielt mit dem Feuer! Studien zeigen: Bis zu 39 Prozent höheres Risiko für Magenkrebs – die Dosis macht das Gift.»



Haymo Empl

Krebs: Wie gefährlich ist Nachsalzen?

Salz steht schon lange in der Kritik, und nun rückt auch das Nachsalzen in den Fokus der Wissenschaft. Besonders im Zusammenhang mit Magenkrebs warnen Forschende vor der übermäßigen Aufnahme von Natriumchlorid.

Salzreiche Ernährung kann die Magenschleimhaut schädigen und krebserregende Nitrosoverbindungen begünstigen. Wer häufig nachsalzt, überschreitet schnell die empfohlene Tagesdosis von fünf Gramm und erhöht potenziell sein Risiko.

Aktuelle Studienlage

Eine Studie der Medizinischen Universität Wien zeigt, dass häufiges Nachsalzen das Magenkrebsrisiko um 39 Prozent steigert. Alternativen wie Kräuter oder Gewürze bieten Geschmack ohne gesundheitliche Bedenken.

www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/2024/news-im-mai-2024/haeufiges-nachsalzen-beim-essen-erhoeht-risiko-fuer-magenkrebs/

Der Hype um ASMR

Flüstern, Klopfen, Knistern – was manche irritiert, entspannt andere zutiefst. ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) hat sich zu einem globalen Trend entwickelt, mit unzähligen Clips auf YouTube und Podcasts auf Spotify. Was steckt hinter den Gänsehautmomenten?

ASMR beschreibt ein angenehmes Kribbeln, das meist am Kopf beginnt. Ausgelöst durch leise, rhythmische Geräusche oder visuelle Reize nutzen viele diese Inhalte zur Entspannung oder als Einschlafhilfe. Kritiker halten es jedoch für eine Modeerscheinung.

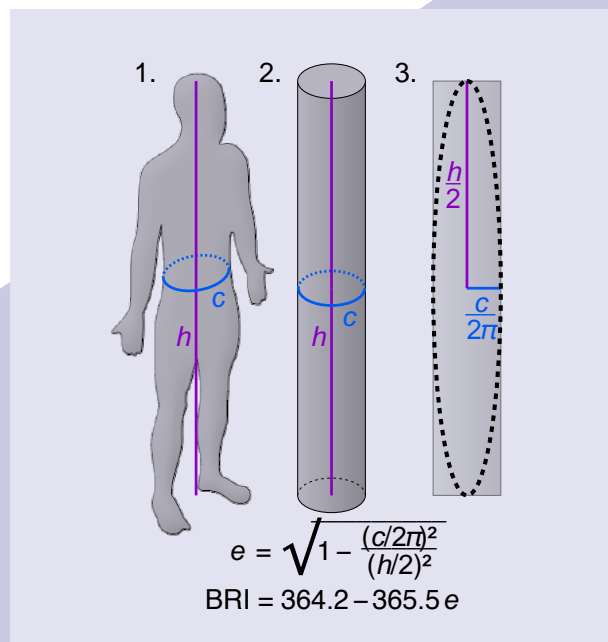
Aktuelle Studienlage

Endlich zeigen nun Studien, dass ASMR-Trigger wie Flüstern oder Klopfen die Herzfrequenz senken und Entspannung fördern können – allerdings funktioniert das nicht bei jedem Menschen gleich. Die individuelle Sensibilität spielt eine entscheidende Rolle.

https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0196645&utm_source=chatgpt.com



«Kopfkino für die Sinne: Flüstern und Klopfen erobern mit ASMR die Welt und lassen (angeblich) Herzen ruhiger schlagen – aber nicht jeder spürt das Kribbeln!»



«Schluss mit dem BMI-Wahn: Der Body Roundness Index enthüllt, wo das wahre Risiko lauert – endlich fair und genau, besonders für Sportler und Sportlerinnen!»

Tschüss BMI:

Was kann der Kugel-Index?

Der Body Mass Index (BMI) steht wegen seiner Schwächen wie der fehlenden Berücksichtigung von Muskelmasse und viszeralem Fett in der Kritik. Der Body Roundness Index (BRI) könnte die bessere Alternative sein.

Der BRI berücksichtigt neben Grösse und Gewicht eines Menschen auch die Fettverteilung, insbesondere das viszerale Fett, das das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht. Vor allem bei Sportlerinnen und Sportlern oder älteren Menschen liefert er präzisere Ergebnisse als der BMI.

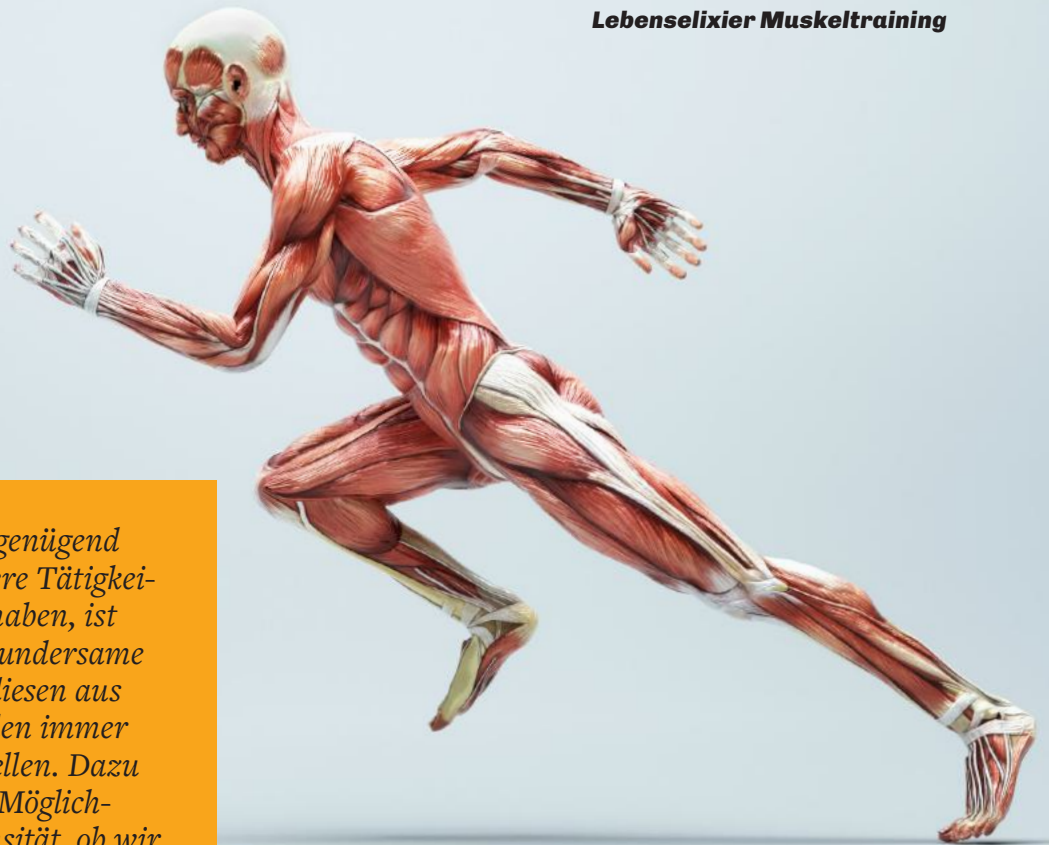
Aktuelle Studienlage

Eine Studie der Johns Hopkins University zeigt, dass der BRI Gesundheitsrisiken genauer vorhersagt als der BMI. ◀

Infos auch auf dem englischen Internetportal Wikipedia:
https://en.wikipedia.org/wiki/Body_roundness_index
 Studie: <https://www.eatingwell.com/could-the-body-roundness-index-replace-bmi-8658684>

MUSKELWUNDER

Sie halten eine Tasse Kaffee oder dieses Heft in der Hand – was dabei in Ihrem Körper passiert, ist ein Wunderwerk der Natur. Egal, ob Sie eine Feder oder eine schwere Hantel heben, es sind die gleichen komplexen Abläufe. Werfen wir einen Blick hinter die Kulissen, um zu sehen, wie unsere Muskeln arbeiten.



«Damit wir immer genügend <Treibstoff> für unsere Tätigkeiten zur Verfügung haben, ist unser Körper auf wundersame Weise in der Lage, diesen aus verschiedenen Quellen immer wieder neu herzustellen. Dazu hat er verschiedene Möglichkeiten, je nach Intensität, ob wir <nur> denken oder Krafttraining machen.»



Urs Rügsegger

Die Welt der Muskeln ist faszinierend, es geschieht tatsächlich ein kleines Wunder bei jeder Bewegung. Die kleinen Helden dabei sind die Muskelfasern und ihre Myofibrillen.

Unsere Muskeln bestehen aus vielen kleinen Fasern, die wie winzige Seile zusammenarbeiten. In diesen Fasern befinden sich die sogenannten Myofibrillen, noch dünnere Seile, die wie ein langer Zug aus ganz vielen Wagen – den Sarkomeren – bestehen. Diese Sarkomere sind die eigentlichen Kraftwerke der Muskelspannung und -bewegung.

In ihnen gibt es zwei aus Eiweiss bestehende Hauptakteure: Aktin und Myosin. Wenn Sie einen Muskel anspannen, gleiten die Myosinfilamente an den Aktinfilamenten entlang und ziehen sie zusammen, wie bei einem eleganten Tanz.

Dieser Prozess wird zuerst durch Nervenimpulse und am Schluss durch chemische Signale ausgelöst. Es ist, als ob ein Dirigent (unsere Nerven) ein Orchester (die Muskelfasern) anweisen würde, die perfekte Symphonie zu spielen.

Damit sich unsere Muskeln bewegen können, brauchen sie Energie. Diese Energie erhalten sie durch eine Art Treibstoff namens ATP (Adenosinriphosphat). Es ist wie bei Ihrem Auto: Ohne Treibstoff läuft nichts. Immer wenn Sie Ihre Muskeln anspannen, wird ATP verbraucht und muss ständig nachproduziert werden, damit die Bewegung weitergeht und die Kraft erhalten bleibt.

Ob Sie nun eine Augenbraue heben oder einen Marathon laufen, es finden immer die gleichen Abläufe statt. Erstaunlich, dass selbst kleinste Bewegungen wie das Tippen auf einer Tastatur dieselbe komplexe Maschinerie in Gang setzen wie das Heben schwerer Gewichte. Ihre Muskeln arbeiten unermüdlich, um jede Bewegung auszuführen, die Sie wünschen.

Die Kontraktion der Muskulatur ist ein faszinierender Prozess, der bei jeder noch so kleinen Bewegung stattfindet. Es ist ein perfektes Zusammenspiel von Nerven, chemischen Signalen, Energie und dem Tanz der Proteine.

Also, das nächste Mal, wenn Sie ein Gläschen Wein heben, denken Sie daran, dass in Ihrem Körper gerade ein kleines Wunderwerk der Natur am Werk ist. ◀



MIT GENUSS UND BALANCE DURCH DIE WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre sind eine Phase voller Veränderungen – doch sie bieten die Chance, den Körper besser zu verstehen zu lernen und bewusster zu stärken. Mit smarter Ernährung, angepasstem Training und ausreichender Regeneration können Sie sich vital und voller Energie fühlen. Entdecken Sie die Balance, die zu Ihnen passt!

Die Wechseljahre scheinen oft einen Bremseneffekt zu haben – doch sie sind keine Sackgasse, sondern der Beginn eines neuen Kapitels. Mit bewusster Ernährung, gezieltem Training und ausreichend Regeneration können Sie Ihren Körper ins Gleichgewicht bringen und diese Phase voller Energie und Lebensfreude gestalten.

Dieser Lebensabschnitt voller Wandel ist eine Herausforderung, die zugleich eine Chance birgt. Ihr Kopf fühlt sich jung und ungebremst, doch Ihr Körper setzt plötzlich Grenzen. Was gestern noch mühelos funktionierte, kann heute zur Überforderung werden:

Ein kleiner Sprint, ein langer Arbeitstag oder das scheinbar harmlose Auslassen einer Mahlzeit – Ihr Körper reagiert spürbar sensibler. Es fühlt sich an, als hätten Sie den Fuss noch auf dem Gaspedal, während jemand heimlich die Handbremse anzieht.

Diese Veränderungen machen sich vor allem bei Energie, Regeneration und Leistungsfähigkeit bemerkbar. Ausschlaggebend in dieser Lebensphase sind die hormonellen Umstellungen: Bei Frauen sinkt der Östrogenspiegel, bei Männern das Testosteron. Gleichzeitig verlangsamt sich der Stoffwechsel, und das erfordert, dass Sie Ihre Strategien überdenken. Ernährung, Bewegung und Regeneration sind jetzt nicht nur wichtig – sie sind der Schlüssel zur Vitalität in dieser neuen Lebensphase. ►



Jürg Hösli



«Genügend Schlaf wirkt Wunder! Rituale wirken entspannend und beruhigend; sie können helfen, den Körper auf das Schlafen einzustimmen. Das kann beispielsweise eine Tasse Kräutertee sein, eine Atemübung oder sanftes Yoga.»

Dein Körper im Wandel

Der sinkende Östrogenspiegel bei Frauen und der Testosteronabfall bei Männern führen zu Muskelabbau und Fettzunahme, vor allem im Bauchbereich. Gleichzeitig verändert sich der Kohlenhydratstoffwechsel: Der Körper kann Zucker nicht mehr so effizient verwerten wie früher. Überschüssige Kohlenhydrate landen schneller in den Fettdepots. Hinzu kommt das Stresshormon Cortisol, das durch lange Essenspausen oder zu kohlenhydratarmer Ernährung weiter gefördert wird. Der Körper baut Muskelmasse ab, um Energie bereitzustellen – das schwächt den Stoffwechsel auf lange Sicht zusätzlich. Doch die Lösung liegt nicht darin, Kohlenhydrate komplett zu streichen. Vielmehr braucht der Körper jetzt eine kluge Anpassung: Weniger, aber hochwertige Kohlenhydrate in regelmässigen, kleinen Portionen sind der Schlüssel. Obst, Nüsse oder Vollkornprodukte stabilisieren den Blutzucker und helfen, den Cortisolspiegel zu senken.

Smarte Anpassungen für Ernährung und Training

In den Wechseljahren ist es wichtiger denn je, die Balance zwischen Ernährung, Bewegung und Regeneration zu finden:

Ernährung:

- Setzen Sie auf natürliche Kohlenhydrate wie Obst, Nüsse und Vollkornprodukte, die Energie liefern und den Cortisolspiegel regulieren.
- Planen Sie regelmässige, kleine Mahlzeiten, um Heisshungerattacken und Energietiefs vorzubeugen.
- Reduzieren Sie die Menge an Kohlenhydraten, aber halten Sie die Qualität der Nahrungsmittel hoch – regelmässige Zufuhr ist entscheidend, um den gestörten Kohlenhydratstoffwechsel auszugleichen.

- Erhöhen Sie Ihre Eiweisszufuhr mit Fisch, Quark oder Tofu – letzteres gilt vor allem für Frauen, da die enthaltenen Phytoöstrogene eine positive Wirkung auf den Hormonhaushalt haben können.
- Gesunde Fette aus Avocado oder hochwertigen Ölen unterstützen Ihren Körper, liefern lang anhaltende Energie und helfen, die Hormonbalance zu stärken.

Training:

- Krafttraining ist unverzichtbar, um Muskeln zu erhalten und den Stoffwechsel aktiv zu halten.
- Ergänzen Sie Ihr Training mit moderatem Ausdauertraining wie Radfahren oder Gehen, um Fett zu verbrennen und Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken.
- Intensive Einheiten wie Intervalltraining helfen, den Kohlenhydratstoffwechsel zu optimieren. Wichtig: Achten Sie unbedingt auf ausreichende Regeneration – Überlastung wäre kontraproduktiv!

Regeneration: Ihr Energie-Reset

Regeneration ist nicht nur eine Pause, sondern die Zeit, in der Ihr Körper sich erholt und neu aufbaut. Schlaf wird in den Wechseljahren zum entscheidenden Faktor: Er reguliert die Stresshormone, repariert den Körper und sorgt für neue Energie. Regelmässige Pausen, bewusste Entspannungstechniken wie Yoga oder Atemübungen sowie eine klare Tagesstruktur helfen, Überforderung zu vermeiden.

Lebensfreude durch Balance

Die Wechseljahre sind keine Einschränkung, sondern eine Einladung, sich neu zu entdecken. Durch eine achtsame Balance aus Ernährung, Training und Regeneration können Sie den Körper stärken und Ihre Energie zurückgewinnen. Ihr Körper kann mehr, als Sie denken – geben Sie ihm, was er braucht, und er wird es Ihnen danken. ◀

«Hormonelle Achterbahnfahrt: Weniger Muskeln, mehr Bauch! Mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmässigem Krafttraining lässt sich dem entgegenwirken. Stellen Sie sich der Herausforderung – verbessern Sie Ihre Lebensqualität!»

OESTROGEN

TESTOSTERON



MANCHMAL STEHT DIE WELT KOPF



Ein wichtiger Bestandteil in Cems Leben ist das Training im Fitnesscenter «FITALIS» in Bümpliz.



Kilian Käppeli

Cem, 30 Jahre alt, kämpft seit seiner Jugend mit psychischen Erkrankungen. Offenheit und Sport sind für ihn entscheidende Wegbegleiter. Mit seinem Training im Fitnesscenter «FITALIS» hat er nicht nur körperliche Fortschritte erzielt, sondern auch gelernt, besser mit Herausforderungen umzugehen – ein Vorbild für viele.

Seit einigen Jahren lebt Cem, auch Finnie genannt, mit einer IV-Rente. Sein Alltag dreht sich um Gesundheit und Genesung, ergänzt durch kreatives Arbeiten und Lernen. Ein wichtiger Bestandteil seines Lebens ist das

Training im Fitnesscenter «FITALIS» in Bümpliz, das er Ende 2023 für sich und seine Partnerin entdeckte. «Das «FITALIS» bietet alles, was wir brauchen», sagt er.

Sport war für Cem schon als Kind ein Ventil für Stress und Frust. Doch eine Knieverletzung und der darauffolgende Verzicht auf Bewegung führten vor neun Jahren in eine Abwärtsspirale. Erst mit dem Wiedereinstieg ins Training erlebte er, wie viel Lebensqualität er zurückgewinnen konnte. «Ich habe 30 Kilogramm verloren, Muskeln aufgebaut und kann mich heute wieder im Spiegel ansehen, ohne Abscheu zu empfinden», berichtet Cem stolz.

Auch mental hat das Training eine immense Bedeutung: In schwierigen Phasen, wenn Selbstzweifel und Antriebslosigkeit überwiegen, schafft es Cem oft, die Energie für den Weg ins Fitnesscenter aufzubringen. «Mein Trainer Michele ist mein Anker. Er versteht mich, lässt

mich Fehler machen und fängt mich danach wieder auf. Ohne ihn hätte ich an manchen Tagen keine Kraft gefunden, weiterzumachen.»



«Ich habe gelernt, mich nicht mehr so streng zu beurteilen. Jeder kleine Fortschritt zählt, und es ist wichtig, sich selbst dafür Anerkennung zu geben. Wir sind oft viel gnädiger mit Freunden als mit uns selbst. Warum also nicht auch mit sich selbst so liebevoll umgehen?»

Cem lebt mit Diagnosen wie ADHS, Autismus und Borderline-Persönlichkeitsstörung ebenso wie mit körperlichen Herausforderungen. Offenheit ist für ihn ein Schlüssel: «Geteiltes Leid ist halbes Leid», erklärt er. Mit seiner ehrlichen Art hat er es geschafft, eine stabile Beziehung zu seiner Partnerin und Freundschaften aufzubauen. «Das wäre früher undenkbar gewesen», gibt er zu.

Sein Weg war nicht einfach. Schwere familiäre Situationen wie der Umgang mit seinem alkoholkranken Vater haben ihn oft an seine Grenzen gebracht. Doch Cem weiss: «Jeden Tag einen kleinen Schritt nach vorne zu machen, ist entscheidend.»

Seine Botschaft an andere ist klar: «Genesung braucht Geduld und Selbstliebe. Akzeptiere deine kleinen Erfolge, sei sanft mit dir selbst und vertraue darauf, dass du es nicht allein schaffen musst.» ◀



«Egal wie verloren du dich fühlst, finde den Mut, dich jemandem anzuvertrauen. Mein Trainer Michele war für mich eine riesige Stütze. Gemeinsam wird der Weg klarer und leichter. Genesung braucht Zeit, Selbstliebe und Geduld – Rom wurde schliesslich auch nicht an einem Tag erbaut.»

GADGETS UND MUST HAVES

Haymo Empl

Gesundes Leben macht noch mehr Spass mit den richtigen Gadgets. Die «GESUND UND FIT»-Redaktion testet neue Produkte auf Sinn und Unsinn und stellt heute die neusten smarten Helfer rund um das Thema Gesundheit vor.



Aerofit: Nie mehr atemlos

Unsere Atmung und eine starke Zwerchfellmuskulatur haben direkten Einfluss auf die Qualität der körperlichen Fitness und die sportliche Leistungsfähigkeit auf allen Levels.

Gezieltes Atemtraining hilft auch Menschen, die unter Kurzatmigkeit im Alltag wie beim Treppensteigen oder Wandern leiden. Da kann AIROFIT als Fitnesstrainer für die Lungen ab nur 3–5 Minuten Zeitaufwand täglich zu entscheidend besserer Leistungsfähigkeit und damit höherer Lebensqualität verhelfen.

AIROFIT ist ein interaktives Atemtrainingssystem. Es verbindet eine kompakte Hardware mit je 6-fach verstellbaren Widerständen für die Ein- und Ausatemkraft mit einer intelligenten App, die mehrere Trainings-

programme bietet. Bei Modellen Pro 2.0 und Essential: Ein smarter Lungentest verschafft jederzeit Informationen zu Status und Fortschritt. Das Gerät gibt ein Echtzeitfeedback und sowohl die Anwendung als auch das Verfolgen von Daten und Leistungsentwicklung in der App sind extrem einfach gelöst.



Erhältlich beispielsweise unter www.atemkrafttraining.ch.
Importeur für die Schweiz: stolutions.net.

**Mitochondria Booster:
Innovative Nahrungs-
ergänzungsmittel mit Phyto-
nährstoffen und Vitaminen
für mehr Energie**

Unser Lebensstil stellt hohe Anforderungen an Körper und Geist, dabei braucht unsere mentale Leistungsfähigkeit optimale Unterstützung. Der Mitochondria Booster ist eine innovative Lösung, die energiereiche Pflanzenextrakte mit den wichtigen Vitaminen kombiniert und damit die optimale Nahrungsergänzung für mehr Energie und Vitalität bildet. Die praktische und einfache Tagesdosis in Drinkform macht die Anwendung besonders einfach. Dieses Produkt – für alle Altersgruppen und sowohl für Männer als auch für Frauen geeignet – stellt einen bedeutenden Fortschritt in der zielorientierten Ernährungsergänzung dar.



Erhältlich bei
www.acumax.ch.



**Resistance Bänder «Ninety5»:
Starke Widerstandsbänder zur Unterstützung
Ihres Trainings**

Verbessern Sie Kraft, Mobilität und Flexibilität mit einfachen Hilfsmitteln. Unser Resistance-Band-Set besteht aus strapazierfähigen Widerstandsbändern mit unterschiedlichen Intensitätsstufen. Zum Fitmachen von Oberkörper, Beinen, Bauchmuskeln, Rücken, Armen oder für ein gutes Stretching. Hochwertig, langlebig, sicher und extra reissfest für mehr Freude und Sicherheit beim Training.

Dieses Set besteht aus drei Bändern für 3 verschiedene Intensitätsstufen von soft bis strong. ◀



Erhältlich bei
www.fitness-flohmarkt.ch.



MYTHOS: BAUCHÜBUNGEN GEGEN FETT

Claude Ammann

«Es ist kein Geheimnis: Wenn Sie Fett aus Ihren Depots mobilisieren wollen, brauchen Sie ein Kaloriendefizit – ohne geht es nicht. Das heisst, Sie müssen entweder mehr Kalorien verbrauchen als Sie zu sich nehmen, oder Ihrem Körper weniger Kalorien zuführen, als er verbraucht.»

Haben Sie sich auch schon verzweifelt gefragt, wie Sie das hartnäckige Bauchfett endlich loswerden können – vielleicht versucht, vor dem Frühstück ein paar Bauchübungen zu machen? Lässt sich mit speziellen Übungen oder Wundermitteln an genau der einen gewünschten Stelle abnehmen?

Um es gleich vorwegzunehmen: An keiner Stelle des Körpers kann man gezielt Fett abbauen – schon gar nicht in der Bauchgegend, denn Fett wird in der Form von Triglyceriden in den Zellen gespeichert. Bei Bedarf, zum Beispiel bei körperlicher Belastung, werden die Triglyceride in frei verfügbare Fettsäuren und Glycerin aufgespalten, die der Körper zur Energiegewinnung nutzen kann. Das Entscheidende dabei ist, dass die Fettsäuren aus allen Fettdepots des Körpers kommen können und nicht speziell aus dem Bereich, den Sie gerade trainieren.

Was sagt die Forschung dazu?

In einer Studie der Southern Illinois University Edwardsville, die sich der oben gestellten Frage gewidmet hat, kam heraus, dass zwölf Wochen reines Bauchtraining keinen Effekt auf die Fettspeicher am Bauch der Probanden hatte – lediglich die Muskelausdauer hatte sich verbessert. Forscher der Medizinischen Universität Teheran kamen zum selben Ergebnis. In einem ähnlichen Versuch konnte bei den Probanden ebenfalls keine Reduzierung des Bauchfetts durch gezieltes Training festgestellt werden.

Dass dieser Effekt nicht nur auf das Bauchfett zutrifft, zeigten Forscher der Universität Los Lagos in Chile in einem Versuch: Die Probanden durften über einen Zeitraum von zwölf Wochen lediglich ihr dominantes Bein an einer Beinpresse trainieren. Es stellte sich heraus, dass sich nach dem Versuch die Fettverteilung in den Beinen nicht unterschied, aber die Probanden hatten insgesamt etwas Fettgewebe verloren.

Zusammengefasst heisst das: Fett wird zur Energiegewinnung aus allen Körperteilen herangezogen; gezielte Fettverbrennung ist daher nicht möglich.

Starten Sie deshalb besser mit einem gezielten, ganzheitlichen Muskelaufbau, denn dadurch profitiert der gesamte Körper. Ganz nach dem Motto: Train hard and smart. ◀

«Fett ist nicht nur für unsere Energiezufuhr und die Aufnahme von Vitaminen wichtig, es spielt auch eine Rolle als Polster in unserem Körper. Es dient als Stütze für Organe und schützt empfindliche Gewebe wie die Fusssohlen. Zudem ist es ein wesentlicher Bestandteil des Unterhautfettgewebes als Schutz vor Kälte.»



GESUND UND FIT AUCH IN DEN FERIEN

Warum nicht die Ferien nutzen, um Bewegung und Erholung in einer malerischen Umgebung zu verbinden? Die Kraftakt Sportwoche vom 13.–20. September 2025 in der Toskana kombiniert sportliche Aktivitäten, Entspannung und kulinarische Erlebnisse – ein Angebot, das Vielfalt und Ausgleich bietet.



Gina Di Nardo

Ein sonniger Morgen an der italienischen Mittelmeerküste, die frische Meeresbrise im Gesicht und ein aktiver Start in den Tag: Die Kraftakt Sportwoche bietet eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist zu beleben. Hier verschmelzen Bewegung, Genuss und Erholung in perfekter Harmonie.

Aktivurlaub für alle

Mit über 100 Aktivitäten richtet sich das Angebot an alle Altersgruppen und Fitnesslevels. Gäste entscheiden individuell, wie viel Bewegung oder Erholung sie möchten. Dank der familiären Atmosphäre finden auch Alleinreisende schnell Anschluss. Egal ob Single, Paar oder Freundesgruppe – alle sind willkommen.

Group Fitness ohne Grenzen

Mehr als 10 tägliche Gruppenkurse können bequem über eine App gebucht werden. Das Angebot reicht von klassischen Kursen wie Bodytoning, TRX®, Dance- oder Boxing-Formaten bis hin zu Yoga, Pilates und Functional

Training am Strand. Auch Recoveryformate wie Mobility, Blackroll® und Selbstmassage sind Teil des Programms.

Unsere erstklassigen Coaches führen Sie durch jede Einheit, die im Programmheft und der Buchungsapp mit Schwierigkeits- und Intensitätsgraden beschrieben ist. So finden auch Einsteiger und Einsteigerinnen den perfekten Start.

Beach Gym: Training mit Meerblick

Das Beach Gym bietet die Möglichkeit, unter freiem Himmel mit Blick aufs Meer zu trainieren. Massgeschneiderte Trainingspläne, Personal Training, EMS-Workouts sowie Körperanalysen und Ernährungsberatung gehören zum Angebot. Ergänzt wird das Programm durch spannende Vorträge zu Training und Regeneration.

In der Recoveryzone stehen modernste Tools wie Hyperice-Geräte zur Verfügung. Was könnte schöner sein, als nach einem intensiven Training bei einem erfrischenden Proteinshake und Meeresrauschen die müden Muskeln zu entspannen? ►

«Das vielfältige Angebot, die ideale Kombination aus Sport, Erholung und Genuss sowie die familiäre Atmosphäre machen die Kraftakt Sportwoche zu einem unvergesslichen Ferienerlebnis für alle.»





Sportliche Entdeckungen in der Maremma

Für Naturbegeisterte bieten wir Rennrad- und Mountainbiketouren durch die malerische Toskana an. Die flowigen Trails und beeindruckenden Routen, etwa nach Massa Marittima, gehören zu den Highlights. Jede Tour wird an die Fitness der Teilnehmenden angepasst.

Wer es ruhiger angehen möchte, kann bei der geführten Tageswanderung mit einem lokalen Guide die Schönheit der Maremma entdecken.

Genuss und Entspannung

Die Entspannungsmöglichkeiten sind ebenso vielfältig wie die sportlichen Aktivitäten: Kristallklares Wasser, ein traumhafter Sandstrand und wohltuende Massagen sorgen für vollkommene Erholung.

Am Abend laden die Strandbar «La Duna» und gemeinsame Erlebnisse wie das Abendessen im Agriturismo «Il Felciaione», die Summer Night Party und der Abschlussabend am Strand zu unvergesslichen Momenten ein.

Bequeme Anreise und komfortable Unterkünfte

Von Hotelzimmern über Apartments bis zu Bungalows direkt am Meer – die Unterkünfte des Reka-Ferienresorts «Golfo del Sole» bieten für alle das Richtige. Die Apartments können bis zu sechs Personen beherbergen.

Die Anreise ist ganz unkompliziert: Unser Kraftakt Expressbus bringt die Gäste von Stettlen BE oder Olten direkt nach Follonica – sicher und bequem. Alternativ ist die Anreise mit dem eigenen Auto oder Zug möglich.



«Für einen Start in den Tag mit frischer Energie: Yoga am Strand von Follonica – Bewegung, Entspannung und die Kraft der Natur in perfektem Einklang.»



Ein Angebot für alle

Ob Einsteiger oder erfahrene Sportlerin – die Kraftakt Sportwoche bietet individuell anpassbare Programme, die jeden Anspruch erfüllen. Hier findet man den perfekten Mix aus Bewegung und Erholung.

Inspiziert, erfrischt und voller Energie kehren die Teilnehmenden nach einer unvergesslichen Woche zurück in den Alltag. ◀

Weitere Infos

Kraftakt Sportwoche, Follonica (IT)
13. – 20. September 2025
Ab 1348.– inkl. Vollpension

Infos & Booking

www.kraftakt.ch/sportwoche
sportwoche@kraftakt.ch
031 939 66 61



K KRAFTAKT

KRAFTAKT AG

Bernapark 28, 3066 Stettlen
info@kraftakt.ch, www.kraftakt.ch

NEU IM GYM? DIESE TIPPS HÄTTE ICH MIR DAMALS GEWÜNSCHT!

Du hast es getan. Du hast dich ins Gym gewagt – Congrats! Der erste Besuch kann aufregend und verwirrend sein. Deshalb habe ich ein paar Tipps für dich, die mir damals den Schweiß auf der Stirn und das Chaos im Kopf erspart hätten.



Robyn Leibundgut

Okay, ich sage das zwar immer wieder, aber hier noch einmal: Im Gym sind alle mit sich selbst beschäftigt, niemand wird dich anstarren oder deine Übungsausführung bis ins kleinste Detail analysieren. Kopfhörer rein, Playlist an und los.

Der erste Blick auf die Geräte kann einschüchternd sein. Und es gibt nichts Schlimmeres, als eine halbe Stunde vor einem Gerät zu stehen und zu überlegen, wie man es benutzen könnte. Frag einfach, wenn du nicht weisst, wie's geht. Trainer und Trainerinnen sind dafür da, und selbst der Typ, der aussieht wie ein Bodybuilder, erklärt dir gerne, wie die Abduktionsmaschine funktioniert. Fragen spart Zeit und Nerven.

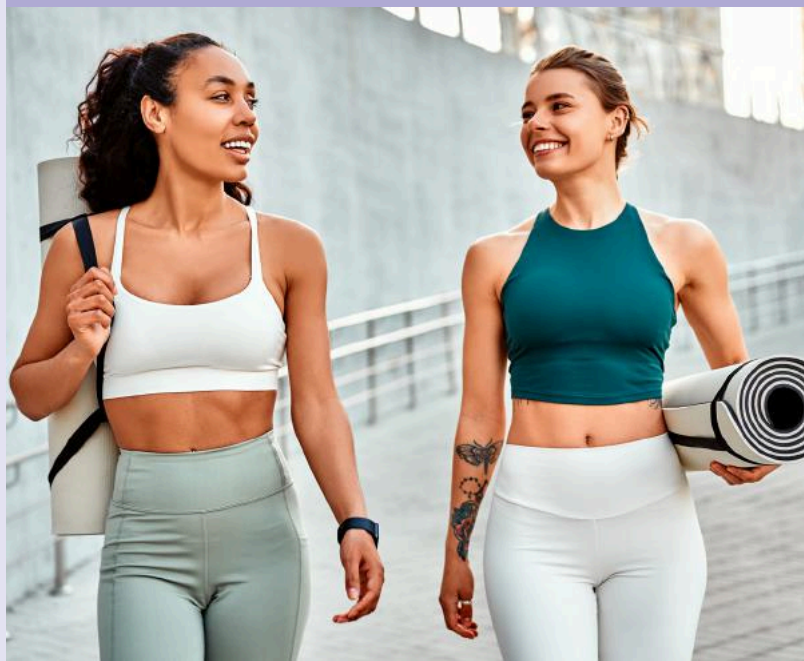
Ein weiterer wichtiger Punkt, der auch für den Arbeitsalltag gilt: Wenn du dich im Gym richtig auspowern möchtest, brauchst du Energie. Also, bitte nicht mit leerem Magen und nur drei Stunden Schlaf ins Krafttraining gehen! Du wirst staunen, wie viel besser dein Training läuft, wenn du 60 bis 90 Minuten vorher noch einen kohlenhydrathaltigen Snack zu dir nimmst und eine gute Schlafhygiene pflegst.

Des Weiteren kann dich das Gym richtig in den Bann ziehen. Wenn du einmal im Rhythmus bist und erste Fortschritte siehst, möchtest du am liebsten jeden Tag zum Training gehen. Das ist cool –

aber: Regeneration ist das A und O, um nachhaltig und kontinuierlich Muskeln aufzubauen. Wenn du nicht genügend regenerierst und nicht auf deinen Körper hörst, wirst du bald merken, dass deine Bemühungen eher nach hinten losgehen, als dich vorwärtszubringen. Take it from me! :)

Ich wünsche dir einen guten Start! Und nochmals Glückwunsch zu deiner Entscheidung, deinem Körper etwas Gutes zu tun, er wird es dir danken. ◀

«Das erste Mal im Gym? Keine Sorge – nimm die Herausforderung an und bring deine Fitness auf das nächste Level! Zusammen geht alles leichter – doppelte Motivation und mehr Spaß!»



EIN STARKER BECKENBODEN IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Katrin Albisser

Schluss mit Inkontinenz, abnehmender Libido und Rückenproblemen ab den Wechseljahren!

Es ist nie zu spät, um mit dem Beckenbodentraining anzufangen! Daniela Vollenweiders erstes Expertenbuch für Laien vermittelt das notwendige Wissen und zeigt, wie gezieltes Training den Weg freimacht für einen starken Beckenboden in der zweiten Lebenshälfte.

Beckenboden- und Blasenschwäche sind sehr häufig auftretende Probleme und betreffen fast 50 Prozent aller Frauen in den Wechseljahren. 25 Prozent der Frauen werden im Laufe ihres Lebens inkontinent. Die grosse Frage lautet: Was können die Betroffenen tun, um diese Beschwerden zu erkennen, zu verringern oder sogar ganz loszuwerden?

In diesem Buch geht es darum, selbst aktiv zu werden und mit der bewährten Methode der «Beckenboden-Power-Transformation» dieses wichtige Organ kennenzulernen, zu stärken, aber auch zu entspannen, um beschwerdefreier leben zu können. Mehr Lebenslust, Freude am Sex und Selbstbewusstsein sorgen für eine verbesserte Lebensqualität.



Steckbrief der Autorin

Während Daniela Vollenweiders jahrelanger Arbeit mit Menschen zwischen 45 und 105 Jahren – als Bewegungspädagogin, Personal Trainerin und Dozentin – hat sich klar herausgestellt,

dass ein gesunder, agiler und starker Beckenboden für mehr Lebensqualität sorgt. Seit über 27 Jahren leitet die Autorin Beckenbodenkurse. Dabei entstand ihre eigene erfolgreiche Methode, die «Beckenboden-Power-



Mit Buch-Bonus:

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an der 5-TAGE-Beckenboden-Challenge und dem Beckenboden-Webinar – der erste Schritt der Beckenboden-Power-Transformation.

«Ein starker Beckenboden in der zweiten Lebenshälfte» von Daniela Vollenweider, Buch, Softcover, 202 Seiten, Erscheinungsdatum: Oktober 2024, ISBN: 978-3952608203, Preis: Euro 19.97 (Amazon)

Zahlreiche Tipps und Tricks vermitteln, wie sich ein regelmässiges und zielgerichtetes Beckenbodentraining in den Alltag integrieren lässt, und wie es möglich ist, die Motivation zum Trainieren aufrechtzuerhalten.

Egal, ob Sie Anfängerin sind oder bereits über Erfahrung mit Beckenbodentraining verfügen – dieses Buch ist für jede Frau ab den Wechseljahren geeignet.

Wichtig: Das Buch ist ein Begleiter und Ratgeber. Es enthält keine Übungen, sondern bereitet darauf vor, mit einem effektiven Beckenbodentraining zu starten. ◀

Transformation». Sie hat vielen Frauen in der zweiten Lebenshälfte zu einem stabilen und funktions-tüchtigen Beckenboden verholfen. Für weitere Informationen scannen Sie bitte den nebenstehenden QR-Code.





DYNAMISCH IN DIE REIFERE LEBENSPHASE

Bewegt Sie schon lange der Gedanke, mehr für Ihre Gesundheit zu tun? Fehlt Ihnen der Mut zum entscheidenden Schritt noch, obwohl Ihre Kollegin Ihnen immer wieder begeistert von ihren Besuchen im Fitnesscenter, den abwechslungsreichen Gruppenstunden und den erzielten Erfolgen erzählt? Lesen Sie weiter und lassen Sie sich inspirieren!



Irene Berger

Es gibt gute Gründe, gezielte Bewegung in Ihr Leben zu integrieren, Ihre Hemmungen zu überwinden und den Gang ins Fitnesscenter um die Ecke zu wagen.

Hier ein paar Facts:

- Bewegung im Alter ist von entscheidender Bedeutung für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit.
- Regelmässige körperliche Aktivität hilft die Muskulatur zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und das Gleichgewicht zu fördern. Das verringert das Risiko von Stürzen und Verletzungen.
- Bewegung unterstützt Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit, senkt den Blutdruck und kann chronischen Erkrankungen wie Diabetes und Arthritis entgegenwirken.

Doch was ist das Richtige für Sie? Fitnesscenter bieten mittlerweile eine Vielzahl an Group-Fitness-Kursen an, speziell auch für die reifere Altersgruppe. Lassen Sie uns mal einen Blick auf die beliebtesten Kurse werfen – keine Angst, wir sprechen hier nicht von Hochseilakrobatik, sondern eher von Gleichgewicht für Einsteiger.

Senioren-Yoga

Hier werden Flexibilität, Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung trainiert, besonders wichtige Faktoren, um Stürze zu vermeiden und die Mobilität im Alltag zu erhalten.

Pilates

Mit Pilates werden die Körpermitte und vor allem die Muskulatur gekräftigt, die an einer aufrechten Haltung beteiligt ist. Durch das Trainieren der inneren Muskelschichten werden nicht nur die Knochen und Gelenke gestützt, sondern auch die inneren Organe.

Zumba Gold

Zumba Gold bietet eine unterhaltsame Möglichkeit, sich zu bewegen und gleichzeitig Gedächtnis, Ausdauer und Koordination zu fördern. Die beschwingte Musik sorgt für eine so gute Laune, dass Sie bestimmt den ganzen Tag lang nicht mehr aus dem Takt kommen!

Senioren-Fitness

Das ist ein weiteres beliebtes Angebot, das gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Ausdauer umfasst. Auch Gleichgewicht und Koordination sind Inhalt solcher Kurse.

Bei allen Kursen bietet sich selbstverständlich die hervorragende Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen, Leute kennenzulernen und Freundschaften zu schliessen. ◀



«Denken Sie daran: Gezielte Bewegung hat nicht nur positive Auswirkungen auf Ihren Körper, sondern darüber hinaus auf Ihre mentale Gesundheit. Studien zeigen, dass Sie damit nicht nur fit bleiben, sondern auch das Risiko von Depressionen und Angstzuständen verringert wird. Bewegung trägt zu einer besseren Stimmung bei.»

A photograph of three elderly individuals smiling warmly. On the left is an elderly man with a white beard and mustache, wearing a red jacket over a light blue shirt. In the center is an elderly woman with short, wavy grey hair, wearing a vibrant red kimono with a white and blue floral pattern and a blue and yellow sash. On the right is an elderly woman with long, wavy grey hair, wearing a light-colored button-down shirt. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with wooden elements. A blue diagonal graphic element is visible in the top right corner.

DIE «BLUE ZONES» - ZENTREN DER LANG- LEBIGKEIT

«Nicht das hohe Alter ist entscheidend, sondern das Fernbleiben sogenannter altersbedingter Erkrankungen wie Diabetes, Herzkreislauf Erkrankungen, Demenz und bestimmter Krebsarten.»

Die Blue Zones sind Orte auf der Welt, an denen auffällig viele Personen leben, die älter sind als 100 Jahre. Zu den Blue Zones gibt es zahlreiche Untersuchungen, weil man dem Schlüssel für ein langes und gesundes Leben auf die Spur kommen möchte. Doch die Kritik an dieser Theorie wächst.



André Tummer

Dan Buettner ist der Entdecker der Blue Zones, der Langlebigkeits-Hotspots, in denen die Menschen besonders gesund altern. Dazu zählen:

Ikaria in Griechenland, Sardinien in Italien, Loma Linda in Kalifornien, Okinawa in Japan,

die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und seit Kurzem auch Singapur.

Um der Langlebigkeit auf den Grund zu kommen, stützte sich Buettner bei der über 20 Jahre andauernden Recherche auf zwei Annahmen. **Erstens: Unsere Gene haben relativ wenig Einfluss auf unsere Lebenserwartung.** Einer dänischen Zwillingstudie aus dem Jahr 1996 zufolge ist Langlebigkeit nur in einem geringen Masse vererbbar und lediglich ein Viertel der Abweichungen vom Gesundheitszustand ist erblich bedingt. Den Rest bestimmt weitgehend unsere Umwelt.

Zweitens: An Orten auf der Welt, an denen die Menschen länger leben, wird irgendetwas richtig gemacht. Liessen sich demographisch gesicherte Regionen ermitteln, in denen die Menschen am längsten leben, und könnte man dort gemeinsame Muster in ihrer Lebensweise erkennen, ergäben sich vielleicht Anhaltspunkte.

Dan Buettners Untersuchungen fanden also nicht im Labor statt. Er hat über viele Jahre die Menschen in den Blue Zones besucht. Er hat ihre Lebensweise beobachtet und die Bewohner interviewt. Aus den Ergebnissen schloss er Übereinstimmungen in den Lebensweisen der Menschen, auch wenn sie geographisch, traditionell und kulturell jeweils unter völlig verschiedenen Bedingungen lebten.

Die Bewohner der Blue Zones ernähren sich überwiegend vollwertig und pflanzlich und sind körperlich auch im höchsten Alter noch sehr aktiv. Tägliche Rituale wie Gebete, Ahnenkult oder ein Nickerchen tragen zur Entspannung bei und verringern das Risiko stressbedingter Entzündungsprozesse. Die soziale Unterstützung durch die Familie oder auch durch soziale Einrichtungen der Gemeinde unterstützen die Langlebigkeit genauso wie das Wissen um Lebenssinn und Lebensaufgaben.

Natürlich werden in den Blue Zones die biologischen Grenzen des alternden Organismus nicht ausser Kraft gesetzt. Aber die höhere Lebenserwartung ihrer Bewohner ist gleichzeitig gekoppelt mit dem Ausbleiben der bekannten chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und bestimmter Krebsarten.

Und das Besondere daran ist: Die Bewohner der Blue Zones streben nicht bewusst nach Gesundheit und Langlebigkeit, es ergab sich einfach aus ihrer Lebensweise. ►



Loma Linda
Kalifornien

Nicoya-Halbinsel
Costa Rica

Doch es gibt auch Kritik an der Theorie der Blue Zones. Einer der Kritiker ist der australische Altersforscher Saul Newman. Er bezweifelt vor allem die demographischen Daten und unterstellt, dass die recherchierten Altersangaben nicht stimmen würden.

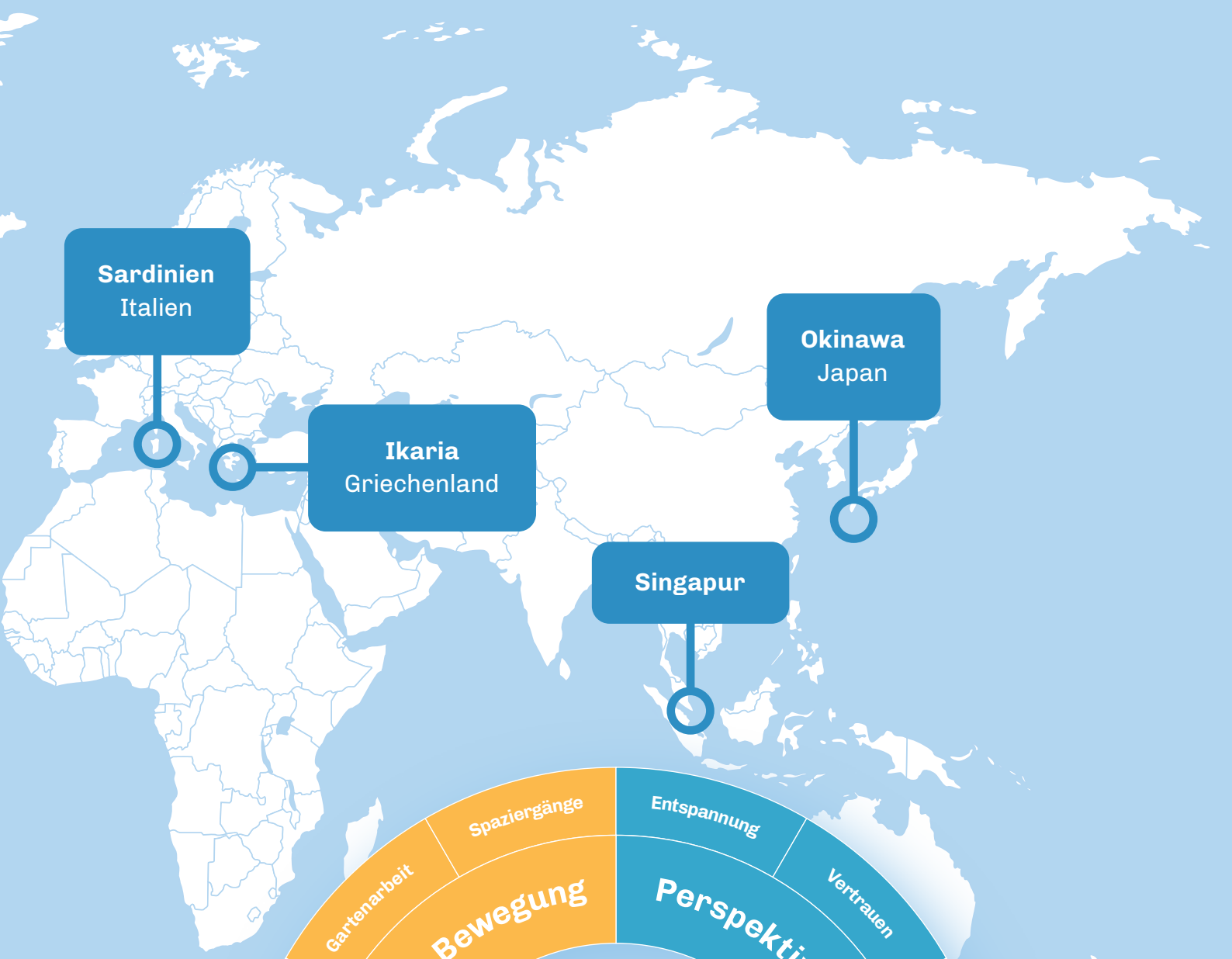
Erstes Beispiel: In Costa Rica habe man schon 2008 aufgedeckt, dass 42 Prozent der Hundertjährigen über ihr Alter gelogen hatten – trotzdem zähle man Costa Rica noch immer zu den Langlebigkeits-Hotspots. Zweites Beispiel: Der Zweite Weltkrieg habe sämtliche Dokumente aus Okinawa zerstört. Die Altersdaten wurden laut Newman ohne Kenntnisse über Japan und mit einem fremden Kalendersystem erhoben. Drittes Beispiel: In Sardinien lebten im Vergleich zum Rest Italiens nur sehr wenige Menschen über 90, dafür aber seltsamerweise sehr viele Hundertjährige.

Newman zerrte mehr und mehr seltsame Geschichten ans Licht. Immer wieder wollten Stadtbeamte dem ältesten Mann Tokios zu seinem Geburtstag gratulieren. Sie fanden ihn als 30 Jahre alte Mumie in seinem Bett. Verwandte hatten seine Pension kassiert. Ein anderer extrem alter Mann in Japan galt als der älteste Mann der Welt. «Ich fand heraus, dass er keine Geburtsurkunde hatte, mehrfach seinen Namen gewechselt und mindestens drei Mal die gleiche Frau geheiratet hatte – ohne Scheidung dazwischen. Jede Dokumentation seiner Daten war völliger Nonsens», sagt Newman. Nüchtern fasst er zusammen: «Ich stellte fest, dass diese angeblichen Zentren der Hochaltrigkeit eher Zentren dokumentierter Fälle von Pensionsbetrug sind.»

Sind die Blue Zones also doch eher ein romantisches Märchen? Welche Schlüsse lassen sich aus dem bisherigen Wissenstand schliessen? Aus meiner Sicht ist

eins klar: Die positive Wirkung von Faktoren wie körperlichem Training, mässiger Kalorienzufuhr, Stressregulation und sozialer Interaktion ist durch unabhängige Forschungsliteratur mehrfach belegt. Wir wissen auch ohne Belege von Blue Zones, dass ein gesundheitsorientierter Lebensstil unsere Lebenserwartung und vor allen unsere Lebensqualität im höheren Alter verbessert. Jeder kann sich also seine eigene «Blue Zone» schaffen, unabhängig vom Lebensort. Deshalb ist für mich die «Blue Zone» eher ein Lebensstil als eine geographische Verortung.

Übrigens, wie sieht es mit Ihrer Blue Zone aus? ◀



Sardinien
Italien

Ikaria
Griechenland

Okinawa
Japan

Singapur



APRÈS-SKI – VIEL MEHR ALS NUR FEIERN!

Urs Rügsegger

Heisse Schokolade, frischer Kräutertee oder auch ein isotonisches Getränk – auch ohne Alkohol kann man das Après-Ski in vollen Zügen geniessen und etwas zum Wohlbefinden beitragen. Es geht darum, sich Zeit zu nehmen und sich zu erholen, die Erlebnisse des Tages zu teilen und die Gemeinschaft zu geniessen.

Blauer Himmel. Sonnenschein. Der Schnee glitzert wie Millionen kleiner Diamanten auf weissem Samt. Jede Kurve haben Sie genossen und die Kanten richtig in den weissen Teppich geschritten. Ihre Kurvenschräglage liess MotoGP-Fahrer blass aussehen. Jetzt sind die Beine leer.

Was der Shake nach dem Krafttraining ist das Après-Ski nach einem so perfekten Tag. Der Eiweissdrink nach dem Training hilft dabei, unter Gleichgesinnten die beanspruchten Muskeln zu regenerieren. Er liefert wichtige Nährstoffe, die der Körper benötigt, um sich zu erholen und zu stärken. Ähnlich ist es beim Skifahren: Nach einem Tag voller Bewegung, Anstrengung und Kälte auf den Pisten sehnen sich Körper und Geist nach Erholung und Genuss.

Also ab ins Après-Ski – der französische Begriff für «nach dem Skifahren». Dabei geht es um den entspannten Teil eines Tages auf der Piste. Als Belohnung für die Mühe, die tiefen Kerben, die unzähligen Schwünge, die Druckstellen in den Schuhen, die sich nach Stunden nun doch bemerkbar machen. Jetzt geht es darum, gemeinsam mit anderen Schneesportliebhabern den Moment zu geniessen und zu entspannen.


Jetzt denken Sie vielleicht automatisch an den Kaffee mit Schuss, an Bier, Aperol und wie die Zufriedenmacher alle heissen. Muss nicht sein, vor allem, wenn man die letzte Abfahrt im abendlichen Sonnenlicht auch noch geniessen will. Wichtig ist der Genuss, die Gesellig-

keit, die Erholung. Auch ein Getränk ohne Alkohol und eine Kleinigkeit zu essen in der Gesellschaft von Gleichgesinnten trägt zum Wohlbefinden bei. Laut wissenschaftlichen Studien spielen soziale Interaktionen eine wichtige Rolle für unsere psychische Gesundheit. Sie bauen Stress ab, verstärken das Gefühl von Zugehörigkeit und stärken sogar das Immunsystem.

Après-Ski ist mehr als eine Party. Es ist die Belohnung für einen aktiven Tag, ähnlich dem Eiweissdrink nach dem Training. Es fördert Genuss und Geselligkeit, wichtige Bestandteile unserer Gesundheit. Und wenn man mit Après-Ski das Immunsystem stärken kann, dann Prosit! ◀

«Soziale Kontakte sind zwingend nötig für unser Wohlbefinden. Sie bieten neben emotionaler Freude auch messbare Vorteile für unsere körperliche Gesundheit. Ein starkes soziales Netzwerk (damit sind nicht Follower gemeint!) kann einen bedeutenden Beitrag zu einem langen, gesunden und erfüllten Leben leisten.»



A young boy in a blue martial arts gi with a yellow belt and a young girl in a green t-shirt and black pants are giving thumbs up on a sports court. The boy is wearing a gi with the number '79' and 'Judo' on it. The girl is wearing a green t-shirt with 'Peace' on it. In the background, another person in a blue gi is standing on a blue mat.

AUF ERFOLGSKURS: VALENTINA AN DEN SWISSSKILLS 2025

Kilian Käppeli

«Sich selbst treu bleiben und Mut zeigen – das ist für mich der Schlüssel, um im Leben und im Beruf erfolgreich und glücklich zu sein.»

Valentina (22) ist nicht nur eine engagierte Fachfrau für Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ, sondern auch eine leidenschaftliche Teilnehmerin der SwissSkills 2025 und eine junge Frau mit Herz für Mensch und Natur. Ihr beruflicher Ehrgeiz, ihre vielseitigen Interessen und ihr humanitäres Engagement machen sie zu einer beeindruckenden Persönlichkeit.

Bereits zum zweiten Mal nimmt Valentina an den SwissSkills, den Schweizer Berufsmeisterschaften, teil. Die Qualifikation für 2025 hat sie voller Freude angenommen, auch wenn sie zunächst nicht sicher war, ob sie erneut mitmachen dürfe. «Die Spannung war gross, doch die Freude umso grösser, als ich die Zusage erhielt», erzählt sie. Bei ihrer ersten Teilnahme konnte sie nicht nur praktische und theoretische Herausforderungen meistern, sondern auch Selbstbewusstsein und Sicherheit gewinnen. Für die kommende Meisterschaft möchte sie erneut ihre besten Leistungen abrufen und zeigen, was sie seit ihrer Lehre im Berufsalltag dazugelernt hat. «Ich freue mich besonders darauf, Kontakte zu knüpfen und zu sehen, wie ich mein Wissen vertiefen konnte», sagt Valentina.

Als ausgebildete «Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ» arbeitet sie täglich mit Menschen, die ihre gesundheitlichen Ziele erreichen möchten. Ihre Freude an der Arbeit kommt besonders durch die Begegnungen mit unterschiedlichsten Kunden zum Ausdruck: «Jedes Alter und jede Geschichte bringt individuelle Herausforderungen mit sich», erklärt sie. Besonders stolz ist sie auf die Momente, wenn Kundinnen und Kunden ihr Ziel erreicht haben und sie dazu beitragen konnte.

Neben ihrer Professionalität im Beruf zeigt Valentina auch eine aussergewöhnliche Fürsorglichkeit im Privaten. Seit einigen Jahren engagiert sie sich in humanitären Projekten für Geflüchtete. «Es ist das Mindeste, was wir tun können, wenn wir sehen, wie gut es uns im Vergleich geht», sagt sie. Vor Ort hilft sie nicht nur mit ihrer Arbeitskraft, sondern schenkt den Menschen Aufmerksamkeit und Hoffnung. Besonders in Erinnerung geblieben sind ihr Mütter, die ihr ihr Neugeborenes anvertrauten und um ein besseres Leben baten. «Diese Erfahrungen haben mich tief geprägt und mich gelehrt, das Leben und die kleinen Dinge bewusst zu schätzen.»

Wenn Valentina in ihrer Freizeit nicht gerade auf Skiern die Pisten erobert oder durch die Landschaft wandert, schätzt sie ruhige Momente in der Natur, um Energie zu tanken und neue Ideen zu sammeln. Ihre positive Lebenseinstellung fasst sie mit ihrem Lebensmotto zusammen: «In a world full of copies, be an original.»



Kraft tanken in der Natur: Frohnatur Valentina findet ihren Ausgleich in den Bergen.

Mit ihrem Mix aus Disziplin, Empathie und der Freude am Leben inspiriert Valentina nicht nur ihre Kunden, sondern auch viele Menschen, denen sie in ihrem Alltag begegnet. Ob im Beruf, auf der Bühne der SwissSkills oder in humanitären Einsätzen – Valentina bleibt sich selbst treu und zeigt, dass Erfolg und Menschlichkeit Hand in Hand gehen können. ◀



FITNESS UND SHOW: DIE SIEBEN GEBOTE DER INFLUENCERWELT

Haymo Empl

Schweiss, Selfies und Likes – in der Welt der Fitnessinfluencer dreht sich alles um die perfekte Inszenierung, während der Algorithmus die wahre Bühne ist.

- 1 Du sollst keine Mahlzeit zu dir nehmen, ohne sie vorher perfekt anzurichten und aus mindestens sieben verschiedenen Winkeln zu fotografieren. Dein Protein-Pancake-Stack muss höher sein als dein Selbstwertgefühl.
- 2 Du sollst täglich mindestens drei Mal deine Supplements in die Kamera halten und schwören, dass genau diese Kombination dich zum Fitnessgott gemacht hat. Vergiss nicht den Rabattcode «FitnessGuru2025» für 0,5 Prozent Preisreduktion!
- 3 Du sollst deine Transformationsposts so bearbeiten, dass das «Vorher»-Bild in Schwarz-Weiss und mit schlechter Beleuchtung erscheint, während das «Nachher»-Bild strahlt, bearbeitet mit professioneller Beleuchtung, Öl und drei Filtern.
- 4 Du sollst nicht für den Sport leben, sondern für den Algorithmus, denn der Instagram-Fitnessinfluencer inszeniert Muskeln, Motivation und Mahlzeiten als Bühnenbild in einer nie endenden Soap-Opera aus Eitelkeit und Rabattcodes.
- 5 Du sollst mindestens einmal täglich eine «authentische» Story posten, in der du über deine «echten Struggles» sprichst – vorzugsweise mit verschwitztem Gesicht, aber perfekt sitzendem Haar nach dem Training.
- 6 Du sollst nur an den Algorithmus glauben. Likes sind deine Gebete, Kooperationen dein Heil – und deine Followers? Deine Schäfchen, die brav alles liken ...
- 7 Du sollst niemals ein Fitness(center)-Selfie posten, ohne mindestens drei motivierende Zitate hinzuzufügen, die du bei Pinterest gefunden hast. Vergiss nicht die obligatorischen Hashtags #nopainnogain #fitfam #blessed #riseandgrind #neverskiplegday.



Zwei perfekte Begleiter

Zwei innovative SFGV-Taschenbücher für eure Kunden. Sie werden dankbar sein für die wertvollen Begleitinformationen zum Training.

Kräftig altern – Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter



Erklärt den Nutzen des Krafttrainings für mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit. Aufgeteilt in einen Theorie- und in einen Praxisteil mit Übungsbeispielen.

Themen:

- Muskelkraft ist eine einzigartige Medizin, denn sie hilft, die Selbstständigkeit zu bewahren.
- Die Muskelkraft lässt sich auch im höchsten Alter noch verbessern.
- Das Training von Kraft und Gleichgewicht beugt aktiv Stürzen vor.
- Mit einer trainierten Muskulatur verbessert sich der Zuckerstoffwechsel.
- Zusammen mit der Muskulatur stärken sich auch die Knochen und vermindert sich das Verletzungsrisiko.
- Training verbessert die Stimmung und beugt Depressionen vor.

Jetzt bestellen:



Muskeltraining als beste Medizin



Geschichten über Menschen, die dank Fitnesstraining ihren Lebensstil massiv verbessern konnten.

Erklärt die ganzheitliche Vernetzungen der Trainingseinheiten mit Ernährung und Stressbewältigung. Zeigt Lesern, welche bisher wenig oder gar nichts mit Fitness am Hut hatten, welche Kompetenzen sie in unseren Unternehmen erwarten dürfen.

Jetzt bestellen:



Jetzt
bestellen auf
www.sfgv.ch

SFGV

Schweizer Gesundheits- und Fitnesscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Schweizerischer Fitness- und
Gesundheits-Center Verband
CH-3000 Bern
Telefon 0848 893 802
www.sfgv.ch

Fitnessguide[★]

Qualität – transparent wie nie zuvor!
Von allen Krankenversicherungen anerkannt.

Finden Sie das optimale Fitnesscenter in Ihrer Nähe

Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband hat ein Qualitäts-Siegel für Fitness- und Gesundheitscenter erarbeitet. Das Sterne-Rating, wie wir es alle schon von der Hotellerie her kennen, gibt Ihnen die grösstmögliche Transparenz darüber, was Sie in Ihrem Wunsch-Center erwartet.



Alle zertifizierten Center:

Qualität suchen, Qualität finden – so transparent wie nie zuvor. Auf www.fitness-guide.ch finden Sie ganz bequem alle zertifizierten Center in Ihrer Nähe. Mit allen Informationen zum Angebot und dem direkten Link zur Website der Center.